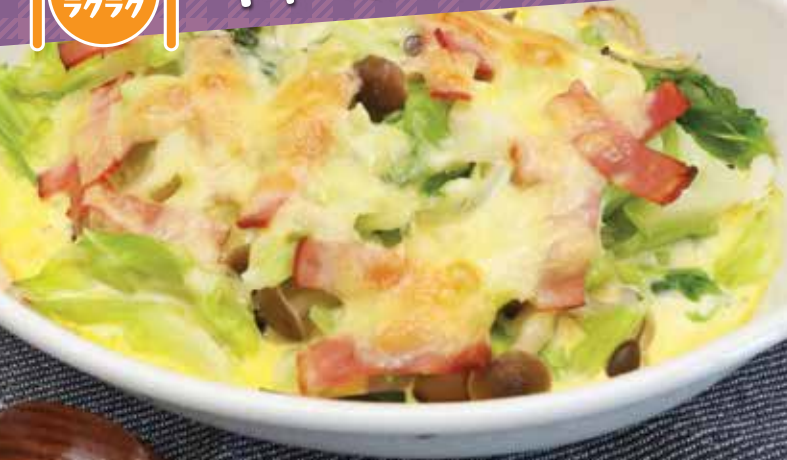




# キャベツのキッシュ風



## 材 料 [2人分]

- キャベツ 約1/6玉 (120g)
- 牛乳 …………… 大さじ2
- しめじ ……2/3房 (60g)
- ピザ用チーズ 20g
- ベーコン 2枚
- 塩・こしょう… 少々
- 卵 …………… 1個



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① キャベツはざく切りにし、しめじは小房に分けてゆでる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 卵を割りほぐし、牛乳、チーズ、塩・こしょうを入れ混ぜておく。
- ③ 水気を切ったキャベツ、しめじを耐熱皿にのせ、②を注ぎ入れる。
- ④ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。  
(約7~8分)

1人分の栄養価等

- 114Kcal
- 塩分 0.7g